

# 中醫助力 防疫抗炎有「方」



## 控制病情

新冠變種病毒Omicron確診者不斷上升，公營醫療系統面臨崩潰，政府呼籲確診者在家中耐心等待送院，並推出多項措施，改善情況。有註冊中醫指，輕症患者於等候送院時服用中藥，有助控制病情。而中成藥在防疫抗炎方面，亦具良效，然而，每個人的體質不同，不應盲目服用。

大公報記者 陳惠芳

註冊中醫張琛表示，國家於治療新冠肺炎上，中醫做了很多工作，當內地有省市爆發疫情，確診者在接受中醫治療後，收到良效，能夠控制病情外，病毒檢測最終亦由陽性轉為陰性，內地起碼有九成以上患者，都是採用中西醫結合治療。可惜，香港並無將中醫納入公共醫療體系。在此疫情嚴峻之時，對於到診病人，她會另外處方中藥方給他們傍身防疫。

### 按個人體質服用

張醫師處方銀翹抗炎方，以預防感染、抗炎為主（詳見另文）。她指出這是中醫抗炎方，可供輕症感染者在家中等候送院期間服用，以控制病情，並說：「政府一旦圍封大廈，市民不能外出。若然家人疑似是確診者，全家人都會陷入恐慌，此時服用一些中成藥如銀翹散、桑菊飲、連花清瘟膠囊，對感染者的病情會有幫助。新冠變種病毒Omicron主要影響呼吸及消化系統，於中醫角度，這是肺熱以及脾胃濕，桑菊飲及銀翹散對感染者出現感冒症狀時，可適當服用。」

然而，她強調服用中成藥需按個人體質，不可亂服：「連花清瘟膠囊藥性較涼，寒底體質者及長者應隔幾天服食一次，切忌日日服用。另外，藿香正氣水宜兩至三日服用一次，可預防呼吸道

輕症。而在家中接受檢疫的人，注意保持充足睡眠以提升免疫力，並要多喝水。」

### 接種疫苗齊抗疫

香港自爆發第五波疫情，安老院成為重災區，有些無接種新冠疫苗的長者染疫死亡。張醫師表示，部分長者對接種疫苗產生誤解，並說：「根據臨床例子觀察，科興新冠疫苗採用相當成熟的滅活技術，接種後身體反應無咁燥熱，適合熱底以及不想有太強副作用的人士。」

至於復必泰新冠疫苗，她指副作用較大，並說：「有些人接種復必泰疫苗後，會出現輕微發燒、淋巴腫脹或腸胃症狀。如果個人體質比較虛、比較寒，不怕凍的人，可考慮接種復必泰。大家可因應自己的情況選擇疫苗，一同抗疫。」

問到新冠康復者如何處理後遺症？張醫師說：「根據中國工程院院士鍾南山所述，康復者是否有後遺症，要視乎其患病時病情的嚴重性。長者如得了肺炎，肺部或會『花』，呼吸會比以往差。如他們及早接種新冠疫苗，不幸得了重症，後遺症也不會太嚴重。我曾治療過不少重症康復者，其中長者一般在一年後出現四肢無力、發冷、頭暈、上不到樓梯、脾胃功能及消化功能等問題。」



▲香港近日確診者幾何級飆升，不少市民排隊做檢測。

## 中醫： 連花清瘟膠囊助紓緩病徵

### 先作諮詢

香港新冠肺炎疫情嚴峻，大量確診者在家中未能及時送院，有市民為了防疫，瘋狂搶購「連花清瘟膠囊」，導致市面缺貨，甚至出現假貨。

對於這個現象，註冊中醫關証穎指「連花清瘟膠囊」在內地治療新冠肺炎成效已獲得肯定，但中醫是以「望聞問切」為診症手法，故此大家用藥前應先諮詢中醫意見。

關醫師表示，「連花清瘟膠囊」中大部分藥物都是清熱解毒藥，較為苦寒，適合濕熱較重的患者服用。結合中西醫專家對新冠肺炎防治共識曾提到，因為中國南北氣候不同，北方地區寒冷，一旦發病，身體就會較熱，所以用苦寒的連花清瘟比較適合。但香港位處南方較為濕重，大多數感染者的反應不是熱而是濕，所以用化濕的藿香正氣水較為適合。誤用苦寒的「連花清瘟膠囊」，反而會傷害人體正氣。

他續說，現代研究顯示，服用過量大黃（「連花清瘟膠囊」中亦含有此種中藥），會影響腸道中的「青春雙歧桿菌」，而此菌可提升新冠疫苗的效用，所以服用大黃不

可過量，更需要分辨自己的體質屬於濕熱還是寒濕。

對於有指患者染病初期的病徵是喉嚨痛及發高燒，坊間有稱如服用撲熱息痛產品如必理痛仍未能退燒，便服用「連花清瘟膠囊」，因其退燒效果快，患者不會再發高燒。關醫師再次強調服用不能過量，需要時諮詢醫師意見。根據武漢同濟醫院專門治療老年新冠肺炎病人的醫療團隊經驗，對於輕症的普通型患者，即是只有輕微咳嗽及發燒，主要採用中醫治療作為主導。但對於重症及危重病人，即是已經出現高燒、呼吸困難以及其他併發症，需要以現代醫學為主導治療方案，並以中醫藥輔助。

大公報記者 陳惠芳

## 銀翹抗炎方

**成分：**銀花12克、連翹12克、桑葉10克、荊芥10克、桔梗10克、杏仁10克、黃芩12克、柴胡10克、蘆根20克、石膏15克、板藍根15克、黃芪10克、貫眾10克、藿香10克、茯苓15克、陳皮10克、法夏10克、甘草6克、生薑5片、薄荷4.5克（後下）。

### 步驟：

- 1 清洗所有藥材，放入煲內浸泡30至60分鐘。
- 2 加水浸過藥面2至3厘米，用大火加熱至水沸，改用小或中火，煎45分鐘至剩餘2碗藥液。隔渣，分兩次服用。



▲陳皮（左圖）、甘草是銀翹抗炎方裏的成分。

## 家居檢疫也要戴口罩

### 以策安全

香港爆發第五波新冠肺炎疫情，單日確診數字屢創新高，對醫療體系造成沉重壓力。政府決定推行「居安抗疫」計劃，密切接觸者及次密切接觸者分別改為14天及4天家居檢疫。

對於這個計劃，兒童免疫、過敏及傳染病科專科醫生何學工表示，它的好處是能省卻人手、醫療和床位的負擔。受檢人士不需被安排往隔離設施，隔離期間仍可在家工作。而弊端是有傳播病毒的風險，例如帶有病毒的排泄物和食物的殘渣有機會經由有缺口的住所喉管傳播。

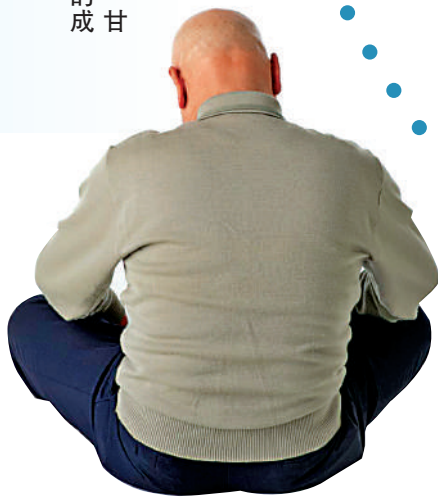
究竟家居檢疫有什麼事項需要注意？何醫生表示，首先家居環境一定要有良好的通風系統，尤其廁所和浴室。每日消毒和保持家居環境清潔。受檢人士每日最少量度體溫一

次，佩戴口罩（除了飲食、沖涼和睡眠的時候）。棄置垃圾前要處理好，綁好垃圾袋，勿讓垃圾外露於袋外。制定與家人分開用膳的時間，以減低同時一起除口罩進食的風險。切勿共用個人物品，衣服也要分開清洗。

他又指，密切接觸者家居檢疫最好留在房間自我隔離，切勿擅自離家。假若和受檢人士有接觸或幫忙處理物品後，需徹底清潔雙手。

對於全民檢測的提議，何醫生稱現時疫情嚴峻，即使沒有病徵，也鼓勵大家每周檢測一次。但實施全民檢測前，政府首要確保相關配套安排妥善，以便能有秩序地進行，例如政府僱用專門的Covid Taxi，以及安排類似新加坡的virtual（虛擬）病房，提供居家遙距指導檢測。

大公報記者 陳惠芳



## 隔離時的心理調適

### 杏林細語

新冠肺炎疫情導致許多居於內地乃至外國的人未能回港與家人團聚，有些甚至與家人已分開長達三年。

最近，有一位移居英國的女士因掛念父母，決定回港。她抵港後要到竹篙灣檢疫中心隔離，其間一度感覺難熬，情緒低落。有催眠治療及心理培訓師認為每個人的情況不同，但出現情緒起伏，這和他們收到外界多少資訊，大有關係。

催眠治療及心理培訓師李佩琪（Peggy）博士表示，她曾有朋友被送到竹篙灣檢疫，因友人所住房間Wi-Fi信號微弱，相對而言，對方同外界的接觸較為不便。先不論隔離多少天才會出現情緒不穩，

有些人過了兩晚已覺納悶。而不少受檢人士的情緒受到影響，是因為資訊不足，包括不知道還要隔離多少天，又或者擔心自己的健康狀況，諸如此類沒有答案的問題，容易令當事人產生憂慮。

她又言若受檢人士可以早作準備，不妨帶些書本、遊戲機甚至video game（電子遊戲），以便在檢疫中心打發時間。此舉有助預防情緒低落，也容易讓人們調節個人狀態，並視隔離期間為Me Time，或看書或娛樂，從容度過這段日子。

對於政府安排密切接觸者與次密切接觸者家居檢疫，Peggy直言留家檢疫還是到檢疫中心，要視乎受檢人士是否具備相關的條件。如果是獨居或是兩口子，不是多人共用

《中醫藥條例》，任何人不可銷售、進口或管有未經註冊的中成藥，違例者可以被罰款最高10萬元及監禁兩年。

大公報記者昨日到深水埗、葵芳一帶的藥房了解，「連花清瘟膠囊」已賣斷市，有職員稱上星期大批市民蜂擁前來搶購，令產品一掃而空，目前還未知何時返貨，「有排都唔會有貨」。



▲正版「連花清瘟膠囊」。

洗手間，留家檢疫當然較為舒服。

即使有獨立房間及套廁，若家中有老有嫩，而長者還沒有接種新冠疫苗的話，家居檢疫會對全家造成一定壓力。若是如此，建議受檢人士到檢疫中心隔離，以免感染家人。

她續說，檢疫中心雖不及在家中舒服，大家只需保持正面思想，日子也不難過，例如想想在檢疫中心有醫護照顧自己。假使不幸確診，便同自己說，幸而在檢疫中心可以接受適切的治療，而及早發現受到感染，便可盡公民責任，積極面對病情，防止病毒擴散，避免感染家人。如此，自己也會感到欣慰。

大公報記者 陳惠芳